OLIMA GROUP
FORMATION • CONSEIL • ACCOMPAGNEMENT

ACTION DE BRANCHE AKTO

Techniques de cuisson basse température, sous vide, à la vapeur et mixtes

Maîtriser les techniques de cuisson basse température, sous vide, à la vapeur et mixtes.

DURÉE **21 heures · 3 jours**	MODALITÉ **Présentiel, intra-entreprise**	LIEU **Dans vos locaux**
EFFECTIF **1 à 12 stagiaires**	HORAIRES **9h – 12h30 / 13h30 – 17h**	TARIF **Sur devis**

1 Objectifs pédagogiques

Objectif général : maîtriser les techniques de cuisson basse température, sous vide, à la vapeur et mixtes.

2 Public visé et prérequis

Public : Dirigeants et salariés des hôtels, cafés et restaurants (HCR).

Prérequis : Aucun. Un test de positionnement est réalisé avant la formation.

3 Contenu de la formation

Module 1 — Principes des cuissons maîtrisées

- Action de la chaleur sur les protéines, les fibres et l'eau
- Couple temps-température et température à cœur
- Matériel : four mixte, thermoplongeur, cuiseur vapeur, machine sous vide
- Maîtrise des risques sanitaires spécifiques à ces cuissons

Module 2 — Cuisson sous vide et basse température

- Préparation, assaisonnement et mise sous vide des produits
- Cuisson des viandes, volailles et poissons à basse température
- Refroidissement rapide, stockage et remise en température
- Durées de vie et traçabilité des préparations
- Coloration et finition avant envoi

Module 3 — Cuissons vapeur, mixtes et mises en pratique

- Cuisson vapeur des légumes, poissons et garnitures
- Programmation des cuissons mixtes au four
- Organisation de la production en cuisson anticipée
- Réalisation de plats de la carte avec ces techniques
- Comparaison des rendements, des pertes et des qualités gustatives

4 Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports théoriques illustrés par des exemples concrets
- Études de cas pratiques issues de situations réelles
- Mises en situation et jeux de rôle
- Exercices individuels et en sous-groupes
- Remise de fiches-outils opérationnelles

5 Modalités d'évaluation

- Avant la formation : questionnaire d'analyse des besoins et test de positionnement
- Pendant : quiz de validation des acquis et évaluation des mises en pratique
- En fin de formation : test d'évaluation des acquis et questionnaire de satisfaction
- À froid : questionnaire de mise en application 2 à 3 mois après la formation
- Remise d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation

6 Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Merci de nous signaler, avant l'inscription, tout besoin d'adaptation (matériel, logistique, rythme) : notre référent handicap étudie avec vous les solutions possibles.

Référent handicap : Olivia MARCIANO — contact@olimagroup.fr

7 Profil du formateur

Formateur expert du domaine, disposant d'une expérience professionnelle confirmée et de compétences pédagogiques en formation d'adultes. CV transmis sur demande.

8 Modalités et délais d'accès

Formation accessible sous 7 jours ouvrés minimum après l'analyse du besoin et la signature de la convention, sous réserve de l'accord de prise en charge de votre OPCO.

9 Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction global 2026 : 98 % — 1 226 stagiaires formés, 9 780 heures de formation dispensées.
Programme mis à jour le 05/10/2026.

Inscription et devis
Olivia MARCIANO · 01 89 62 90 08 · 06 27 22 00 30
contact@olimagroup.fr · olimagroup.fr

Prise en charge possible par l'OPCO de votre entreprise selon ses critères.
Programme adaptable à vos besoins après analyse préalable.